**高雄市田寮區新興國小五年級第二學期【健康與體育領域】課程計畫(九年一貫)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元/主題名稱** | **能力指標** | **學習目標** | **評量方式** | **議題融入** | 線上教學 | 線上教學規劃(無則免填) |
| 1 | 壹、健康防護站一.消費停看聽 | 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能明瞭食品包裝上的營養標示內容。2.能選擇符合個人營養需求的食物。3.能明瞭食品正確的保存方式。4.能選購保存方式正確的食物。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【家政教育】1-3-41-3-5【人權教育】1-3-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康防護站一.消費停看聽 | 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能認識並說出食物的加工方式。2.能說明食物加工方式的重要性。3.能選購正確保存方式的食品。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【家政教育】1-3-41-3-5【人權教育】1-3-1 |  |  |
| 3 | 壹、健康防護站二.寶貝奶奶的健康 | 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1.能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。2.能了解糖尿病形成的原因。3.能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。4.知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。5.生病時，能表現出正確的診療行為。6.了解健保醫療實施分級制度的意義。7.能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。8.培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。9.知道如何選購安全合格的藥品。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【家政教育】4-3-14-3-2【人權教育】1-3-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康防護站三.無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。2.能正確使用成藥、指示藥及處方藥。3.能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。4.能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【人權教育】2-3-1 |  |  |
| 5 | 壹、健康防護站三.無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識常見成癮物質的種類。2.能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響。3.能了解預防接觸毒品的方法。4.能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【人權教育】2-3-1 |  |  |
| 6 | 貳、青春組曲四.飛躍的青春 | 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 1.能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。2.能面對並處理經痛時的處理方式。3.能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。4.能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。5.能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。6.能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。7.能培養良好性格特質，發揮專長。8.能多方面學習，以肯定自己的價值。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【性別平等教育】1-3-12-3-2【家政教育】2-3-22-3-3【人權教育】1-3-1【生涯發展教育】1-2-1 |  |  |
| 7 | 貳、青春組曲五.家和萬事興 | 6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.增進學童對家庭休閒活動的認識。2.分享適合家人共同參與的休閒活動。3.介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。4.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。5.透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。6.藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。7.以對白和省思，培養思考及解決問題的能力。8.利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與語氣。9.知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。10.知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。11.知道健全人格發展需要的家庭重要條件。12.能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 | 【性別平等教育】2-3-1【家政教育】4-3-34-3-4【生涯發展教育】1-2-1 | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 8 | 參、樂活跑碰跳六.班際大隊接力賽 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能學習並做出換手接棒動作。2.能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。3.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 9 | 參、樂活跑碰跳七.急行跳遠 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現身體的協調性。3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 1.能找出起跳慣用腳。2.能測量出跳遠助跑距離與步伐。3.學習正確的跳遠落地與空中動作。4.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 10 | 參、樂活跑碰跳八.旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。2.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 11 | 參、樂活跑碰跳八.旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。2.能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 12 | 參、樂活跑碰跳九.武術高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現身體的協調性。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。2.說出正確的武術動作名稱。3.能完成正確的武術連續動作。4.熟練武術動作並能加以應用。5.能在活動中表現認真參與的態度。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 13 | 參、樂活跑碰跳十.一起來玩巧固球 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道巧固球的由來。2.知道巧固球的傳接球的動作要領。3.能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。4.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 14 | 參、樂活跑碰跳十.一起來玩巧固球 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 15 | 肆、運動你我他十一.跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。2.能學會及練習箱上的動作。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 16 | 肆、運動你我他十一.跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。2.能學會及練習箱上的動作。3.能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 17 | 肆、運動你我他十二.大家來跳竹竿舞 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。2.能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。3.透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。4.能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。5.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 18 | 肆、運動你我他十三.單槓運動我最行 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。2.能學會單槓動作。3.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。4.能明瞭並說出單槓的動作要領。5.能了解向後迴環的動作要領。6.能學會向後迴環的動作技能。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 19 | 肆、運動你我他十四.排球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道排球高手托球的動作要領。2.能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。3.能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |
| 20 | 肆、運動你我他十四.排球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量 |  |  |  |